

ほけんがよし



2023. 7月号
富士小学校 保健室

いよいよ7月ですね。

暑くてじめじめした日も多く、保健室には「しんどい…」「気持ちが悪い」と来室する人も増えています。

そして全国的に今、さまざまな感染症にかかる人が増えています。中でも、「ヘルパンギーナ」が大流行しています。

今のところ、富士小学校では夏に多い感染症にかかる人も少なく、みんな毎日元気ですが、どういう感染症が多いのか見ておいてくださいね。

夏に多い子どもの感染症

7月は子どもの感染症が急激に増えます。

手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。



ヘルパンギーナ

38～40度の発熱、のどの痛み、
食欲不振、口の中の水疱など

手足口病

口の中、手のひら、指、
足の裏の水疱など

咽頭結膜熱（プール熱）

38～39度の発熱、頭痛、
のどの痛み、目の充血など



こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。
家庭ではこまめな水分補給をお願いします。

夏休みに挑戦してみよう!!!

アウトメディアにチャレンジ!



この夏休みはテレビ、ゲーム、スマホなどを
使わない時間をつくる「アウトメディア」に
挑戦してみましょう。

- レベル 1 ご飯を食べているときはメディアを使わない。
- レベル 2 夜9時以降はメディアを使わない。
- レベル 3 メディアを使うのは、1日1時間以内にする。
- レベル 4 家ではメディアを使わない。

「どのレベルにするか」
「どれくらいの期間、取り組む
か」は、おうちの人と話し合っ
て決めましょう。メディアとじ
ょうずに付き
合う方法が見
つかるといい
ですね。






ますます油断できませんよ、熱中症～！！

気温や湿度が高い日、保健室にやって来る人の共通点は、【朝ごはんを食べていない】、【ねる時間がおそい】、【水分不足】の3つです。

朝ごはんを食べていない人や、ねる時間が遅くて睡眠不足の人は要注意です。そして、学校に必ず水筒を持ってきましょうね。

熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
<p>めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り</p> <p>※意識ははっきりしている</p>  <p>水分・塩分をとらせ、様子を見守る</p>	<p>頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下</p>  <p>自力で水が飲めないときは119番</p>	<p>意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作</p>  <p>ただちに119番</p>
<p>重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。</p>  <p>もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。</p>		

こんなときは 水分補給

「のどが渴いた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。

朝起きた時、寝る前



運動前後、運動中



お風呂に入る前、入った後

